

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Dewan Redaksi.....	ii
Daftar Isi.....	iii
Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat di Pemusatan Latihan Daerah (Puslatda) IPSI Kota Semarang, Anindya Ainur Riza & Fatona Suraya	68-79
Penerapan Latihan Hingga Lelah Terhadap Jumlah <i>Eritrosit</i> Dan <i>Hemoglobin</i> Tikus Putih (<i>Rattus Norvegicus</i>) Dengan Variasi Diet Vegetarian, Arwan Bin Laeto, Rara Inggarsih, Masayu Farah Diba & Septi Purnamasari	80-89
Penerapan Latihan <i>Zig-Zag Run</i> Dan <i>Split Squat Jump</i> Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit dan Depan, Zana Zulfani & Setya Rahayu .	80-89
VO ₂ Max Terhadap Capaian Prestasi Cabor Permainan Pada Atlet Lolos PON XX, Widodo, Victor G. Simanjuntak & Novi Yanti.....	100-109
Pencegahan Cedera Olahraga Pada Atlet Sepak Bola PPLP Sumatera Utara, Nurhayati Simatupang, Michael David Sinaga & Deni Rahman Marpaung	110-119
Pengaruh Senam <i>Aerobic Mix Impact</i> Terhadap Peningkatan Daya Tahan Jantung Paru Ibu-Ibu, Erikson Tarigan & Mesnan	120-129